HOMESPORT.DE

just best fitness

AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

Laufband „Runner 5000“

Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG 3

2. TEILELISTE 4

3. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN 6

4. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN 7

5. VOR DEM AUFBAU 11

6. AUFBAUANLEITUNG 12

7. EINSTELLEN DER LAUFFLÄCHE 15

8. WARTUNG & PFLEGE 17

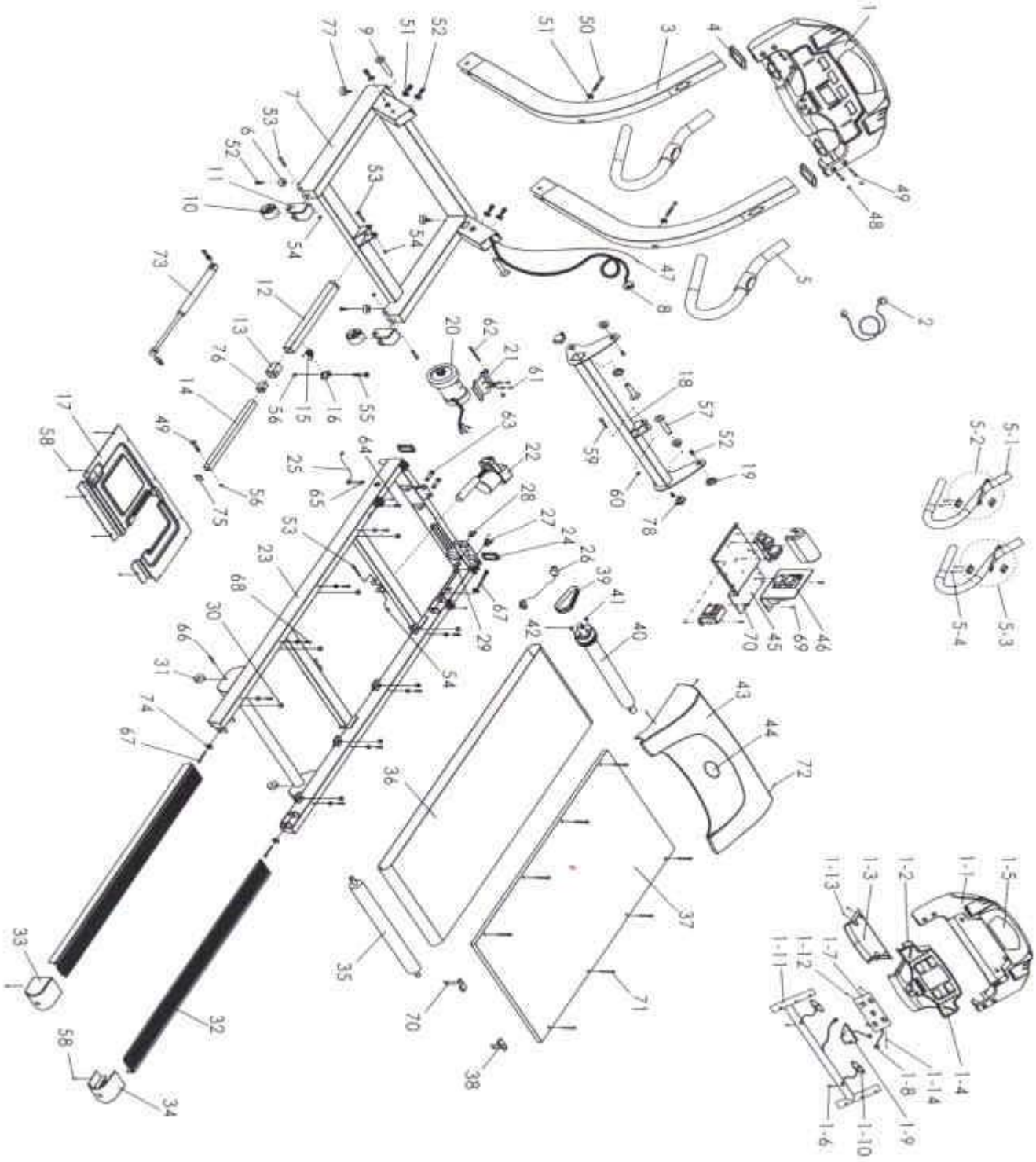
9. PROBLEMBEHEBUNG 19

10. COMPUTERBEDIENUNG 20

11. TRAININGSANLEITUNG 23

12. GARANTIEBEDINGUNGEN 28

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG

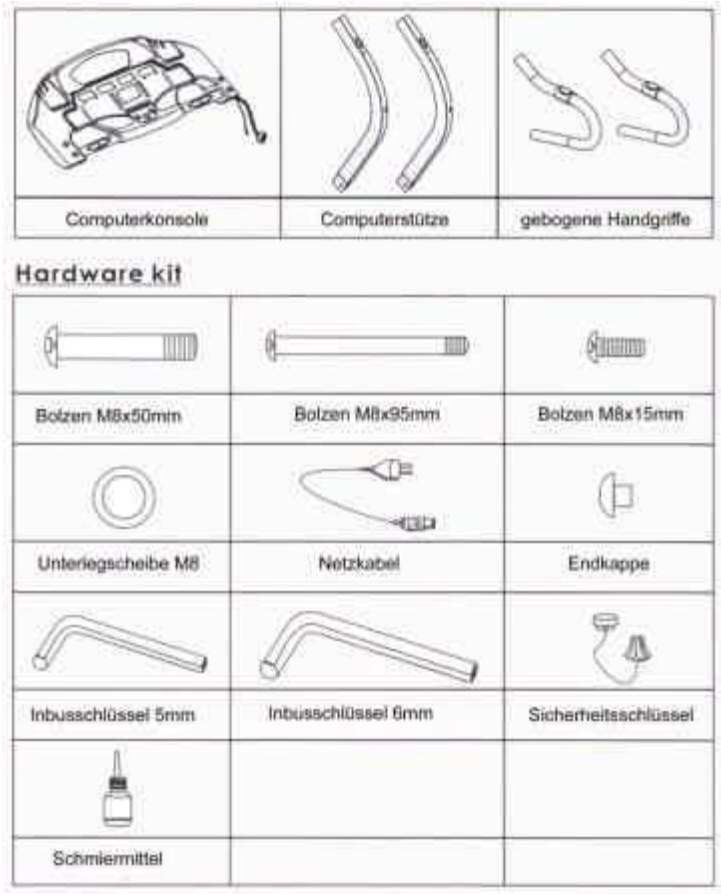


2. TEILELISTE

2.1 TEILELISTE (Auswahl)

Eine Übersicht der Teile, die Sie für die noch durchzuführenden Aufbauschritte benötigen, haben wir hier zusammengestellt:

Bezeichnung	Anzahl
Computerkonsole	1
Computerstütze (L + R)	2
gebogene Handgriffe (L + R)	2
Bolzen M8 x 50mm *(Für Computerkonsole)*	4
Bolzen M8 x 95mm *(Für Handgriffe)*	2
Bolzen M8 x 15mm *(Für Computerstütze)*	6
Unterlegscheibe M8	8
Netzkabel	1
Endkappe *(Für Computerkonsole)*	4
Inbusschlüssel (5mm)	1
Inbusschlüssel (6mm)	1
Sicherheitsschlüssel	1
Schmiermittel	1

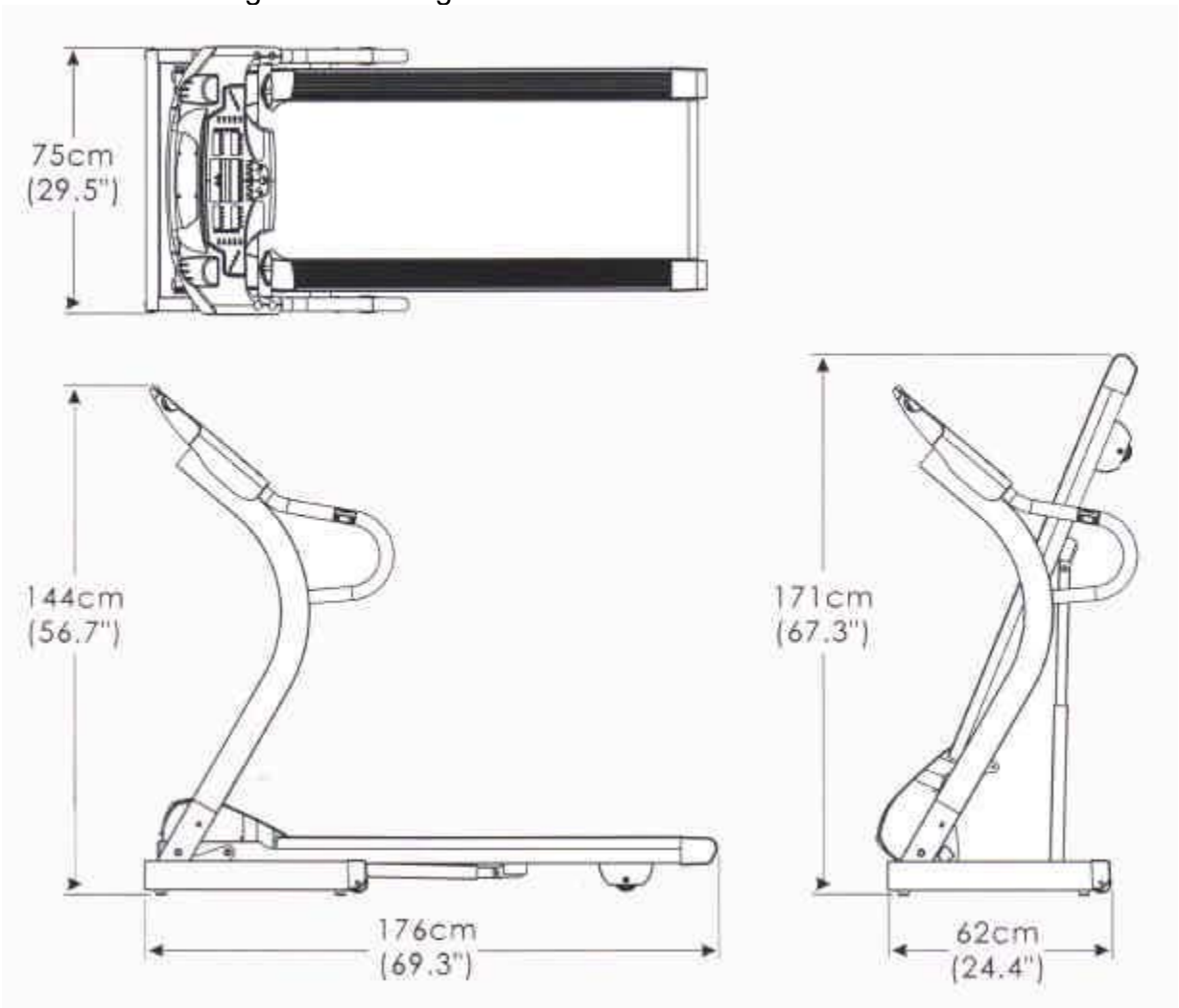


2.2 TEILELISTE (gesamt)

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Computerkonsole	1 Satz	51	Unterlegscheibe M8	8
2	Sicherheitsschlüssel	1	52	Bolzen M8 x 15L	8
3	Computerstütze	2	53	Bolzen 3/8“ x 55L	3
4	Endkappe Computerstütze	2	54	Mutter 3/8“	5
5	Handgriffe	2 Sätze	55	Bolzen M8 x 55L Feststellrohr	1
6	Fußstütze Basisrahmen	2	56	Mutter M8	4
7	Basisrahmen	1	57	Stehbolzen 2	2
8	Unteres Computerkabel	1	58	Bolzen M4 x 15L	20
9	Stehbolzen 1	2	59	Bolzen M110 x 45L, Hebearm	1
10	Vorderes Transportrad	2	60	Mutter M10, Hebearm	1
11	Abdeckung vorderes Transportrad	2	61	Bolzen M8 x 15L, Motor	2
12	Oberes Feststellrohr	1	62	Bolzen M8 x 125L, Motor	1
13	Muffe oberes Feststellrohr	1	63	Bolzen 3/8“ x 125L, Motor	2
14	Unteres Feststellrohr	1	64	Bolzen M8 x 30L	1
15	Feder	1	65	Bolzen M3 x 6L, Sensorenkabel	4
16	Fußpedal	1	66	Bolzen M8 x 40L, hintere Rolle	2
17	Untere Motorabdeckung	1	67	Bolzen M8 x 70L, Laufdeckrahmen	3
18	Hebearm	1	68	Bolzen M6 x 15L, mit Unterlegscheibe	8
19	Unterlegscheibe Stehbolzen	4	69	Bolzen M5 x 6L, Motorsteuerung	4
20	Motor	1	70	Bolzen M4 x 12L, Motorsteuerung	4
21	Feststellklammer Motor	1	71	Bolzen M8 x 25L, Laufdeck	8
22	Steigungsmotor	1	72	Bolzen M5 x 12L, obere Motorabdeckung	4
23	Laufdeckrahmen	1	73	Stoßdämpfer	1
24	Endkappe Laufdeckrahmen	2	74	Federscheibe M8	5
25	Sensorenkabel	1	75	Endkappe unteres Feststellrohr	1
26	Netzkabel	1	76	Muffe unteres Feststellrohr	1
27	Netzkabelanschluss	1	77	Stabilisator Basisrahmen	2
28	Ein-/Aus-Schalter	1	78	Endkappe Hebearm	2
29	Sicherung	1			
30	Gummipolster	8		**Computerkonsole**	
31	Hinteres Rad	2	1-1	Oberes Konsolenelement	1
32	Abdeckschiene	2	1-2	Obere Konsolenabdeckung	1
33	Abdeckung hintere Rolle (L)	1	1-3	Untere Konsolenabdeckung	1
34	Abdeckung hintere Rolle (R)	1	1-4	Overlay	1
35	Hintere Rolle	2	1-5	Aufkleber	1
36	Laufband	1	1-6	Bolzen M4 x 25L, Konsolenrahmen	2
37	Laufdeck	1	1-7	Steuereinsatz, Konsole	1
38	Laufdeckbegrenzung	2	1-8	Oberes Computerkabel	1
39	Antriebsriemen	1	1-9	Zentrale Steuereinheit	1
40	Vordere Rolle	1	1-10	Handpulsmesser	1 Satz
41	Magnet	1	1-11	Konsolenrahmen	1
42	Eisenblock	1	1-12	Bolzen M3 x 6L	8
43	Obere Motorabdeckung	1	1-13	Bolzen M4 x 15L	12
44	Aufkleber obere Motorabdeckung	1	1-14	Oberes Erdungskabel	1
45	Fixierstütze Motorsteuerung	1			
46	Motorsteuerung	1		**Handgriffe**	
47	Unteres Erdungskabel	1	5-1	Handgriff	2
48	Endkappe Konsole	4	5-2	Steigungstaste Handgriff	1 Satz
49	Bolzen M8 x 50L	5	5-3	Geschwindigkeitstaste Handgriff	1 Satz
50	Bolzen M8 x 95L	2	5-4	Bolzen M3 x 12L, Handgriff	4

3. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Länge: 176 cm
Breite: 75 cm
Lauffläche: 450 mm x 1290 mm
Gewicht: 79 kg
Steigung: 0% – 10% (Einstellung über Motor)
Schwierigkeitsstufen: 10 Programme
Manueller Modus möglich? JA
Besondere Merkmale/Funktionen: Wechsel zwischen Kilometer/Meile möglich, verbrauchte Gesamtzeit, Distanzspeicherung, Handpuls
Optionale Merkmale: Taste auf dem Handgriff
Notstop: Den Sicherheitsschlüssel ziehen
Maximales Benutzergewicht: 110 kg



4. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-6** und ist TUEV/GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 110 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 110kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Vielen Dank, dass Sie sich für das Laufband Runner 5000 entschieden haben. Selbst bei der größtmöglichen Sorgfalt, die wir bei der Entwicklung und der Sicherstellung der Qualität unserer Produkte ausüben, kann es zu vereinzelten Fehlern oder Auslassungen kommen. Wenn Sie glauben, dass dieses Trainingsgerät fehlerhaft ist, kontaktieren Sie uns bitte umgehend.

WICHTIG: Bitte lesen Sie alle Anleitungen und Hinweise durch, bevor Sie mit dem Aufbau und dem Training beginnen.

Stromzufuhr

EIN UNSACHGEMÄßER UMGANG MIT DEM NETZKABEL ODER NETZSTECKER IHRES TRAININGSGERÄTS KANN ZU EINEM ELEKTRISCHEN SCHLAG FÜHREN. WENN SIE GLAUBEN, DASS DAS NETZKABEL ODER DER NETZSTECKER BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT SIND, ODER DASS DIE VON IHNEN FÜR DAS LAUFBAND VORGESEHENE STECKDOSE BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT IST, SETZEN SIE SICH VOR DEM BETRIEB IHRES LAUFBANDS MIT EINEM ELEKTRIKER IN VERBINDUNG. BIEGEN ODER VERÄNDERN SIE DEN NETZSTECKER NICHT, WENN DIESER NICHT PROBLEMLOS IN DIE VON IHNEN VORGESEHENE STECKDOSE PASST. WENDEN SIE SICH IN DIESEM FALL AN EINEN ELEKTRIKER.

Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen der Spannung können bei Ihrem Laufband zu Beschädigungen führen. Veränderungen oder Schwankungen können beispielsweise durch Wetterextreme auftreten, oder wenn zu viele Geräte gleichzeitig an das Stromnetz angeschlossen sind. Verwenden Sie deshalb beim Betrieb Ihres Laufbands immer einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten).

Einen Überspannungsschutz erhalten Sie in den meisten Elektrofachmärkten und Baumärkten. Der Hersteller des Laufbands empfiehlt einen Einzelüberspannungsschutz nach UL 1449.

Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet ist. Durch die elektrische Erdung besteht ein Weg des minimalen Widerstands für den Strom, für den Fall, dass bei Ihrem Laufband eine Betriebsstörung auftritt. Zu diesem Laufband gehören ein Netzkabel und ein Netzstecker. Stecken Sie den Netzstecker in einen Überspannungsschutz und den Überspannungsschutz in eine geerdete Steckdose.

Hinweis zur Stromversorgung:
Bitte vergewissern Sie sich vor dem Einstecken des Netzsteckers in die Steckdose, dass das Gerät über den richtigen Netzstecker verfügt und das die Voltzahl des Gerätes mit der in Ihrem Haus/Ihrer Wohnung zur Verfügung stehenden Voltzahl übereinstimmt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Das **Laufband „Runner 5000“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese folgende Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person (+ Helfer) montiert werden.
- Stecken Sie den Netzstecker des Laufbands immer in eine geerdete Steckdose und verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen.
- Halten Sie das Netzkabel entfernt von den Antriebsrollen des Laufbands und führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands her. Schalten Sie Ihr Laufband nicht ein, und stecken Sie das Netzkabel nicht in eine Steckdose, wenn das Netzkabel brüchig oder anderweitig beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet und ausreichend abgesichert ist. Bei Nachfragen wenden Sie sich an einen Elektrofachbetrieb.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Stellen Sie das Gerät so auf, dass es keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert.

- Stellen Sie sicher, dass hinter Ihrem Laufband eine Fläche von mindestens 1000mm x 2000mm als Sicherheitszone vorhanden ist.
- Stellen Sie keine Getränke auf dem Laufband ab.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Laufband benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
- Befestigen Sie vor dem Lauftraining den Sicherheitsschlüssel mit dem Clip an Ihrer Kleidung. Falls Sie das Gerät unbeabsichtigt verlassen, stoppt der Sicherheitsschlüssel alle Funktionen des Laufbandes. Treten während des Trainings überraschend Probleme auf, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Training kontrolliert und schnell zu beenden. Verstauen Sie den Sicherheitsschlüssel bis zu Ihrem nächsten Training an einem sicheren Platz. So ist das Laufband vor unsachgemäßem Gebrauch geschützt.
- Stellen Sie sich zu Beginn des Trainings auf die Kunststoffabdeckung rechts und links der Lauffläche. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Starten Sie das Laufband mit langsamer Geschwindigkeit und stellen Sie sich erst dann auf die Lauffläche.
- Halten Sie sich beim Starten und Stoppen des Laufbands unbedingt an den Handgriffen fest.
- Drehen Sie sich nicht um, während das Laufband in Betrieb ist. Schauen Sie immer in Laufrichtung nach vorne.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes immer in kleinen Stufen.
- Lassen Sie das Laufband nie unbeaufsichtigt in Betrieb. Wenn Sie sich vom Gerät entfernen, ziehen Sie stets den Sicherheitsschlüssel ab und stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf Aus.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
- Schalten Sie nach Beenden des Trainings das Gerät zunächst am Ein-/Ausschalter aus, und trennen Sie es dann durch Ziehen des Netzkabels vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband im eingeklappten Zustand und beim Transport mit Hilfe der Arretiervorrichtung gesichert ist.
- Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente. Stecken Sie keine Gegenstände in die Antriebselemente des Laufbands.

- Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug. Lassen Sie keine lose Kleidung in der Nähe des Laufbandes liegen. So verhindern Sie, dass Kleidungsstücke in das Laufband gelangen. Sollte dennoch ein Kleidungsstück in das Laufband geraten, stellen Sie das Gerät unverzüglich ab (Ziehen des Sicherheitsschlüssels, Ein-/Ausschalter auf Aus)
- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen o.ä., und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.
- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Spray) benutzt wurden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Das Trainingsgerät ist für eine maximale Belastung von 110 kg ausgelegt.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Um Schäden an der Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen, Garagen oder im Freien.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Bitte beachten Sie!
Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

5. Vor dem Aufbau

Öffnen Sie die Kartons:
Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgerätes öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:
Bevor Sie mit der Montage Ihres Laufbands beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

Sorgen Sie für ausreichend Platz:
Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage Ihres Trainingsgeräts ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Laufbands vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

Laden Sie einen Freund ein:
Einige der Montageschritte erfordern das Heben schwerer Gewichte. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Montage Ihres Laufbands zusammen mit einer zweiten Person durchzuführen.

Maximale Belastbarkeit:
Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 110 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.

Auspacken:
Entpacken und montieren Sie das Trainingsgerät am besten dort, wo Sie es benutzen werden. Achten Sie beim Auspacken und bei dem Zusammenbau darauf, keine Teile zu beschädigen. Bauen Sie das Trainingsgerät auf einem ebenen Untergrund auf. Wir empfehlen Ihnen, eine Matte o.ä. unterzulegen, um Beschädigungen des Fußbodens zu vermeiden. **Bewahren Sie die Umverpackung auf.**

6. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Laufbands „Runner 5000“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

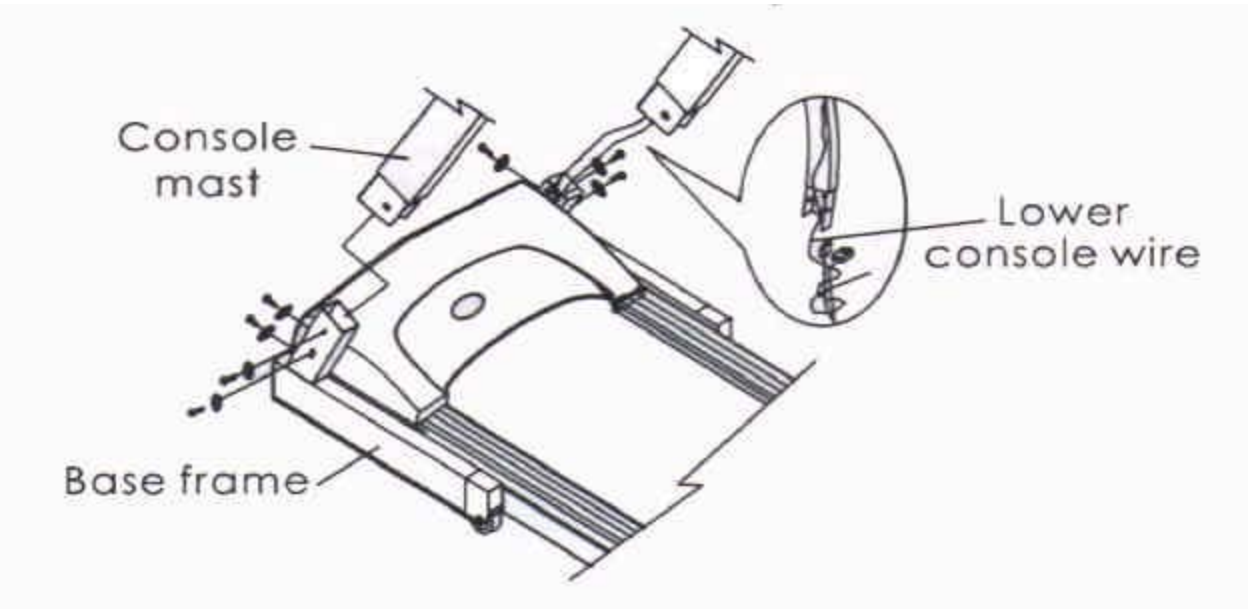
Ziehen Sie am Ende der Montage alle Teile fest an.

Schritt 1: <u>Befestigen Sie die Computerstützen am Basisrahmen.</u>

1.1 Schieben Sie die **linke Computerstütze** in den **Basisrahmen** und fixieren Sie sie mit **3x Bolzen M8 x 15.**

1.2 Schieben Sie das **Computerkabel** durch die **rechte Computerstütze.**

1.3 Schieben Sie die **rechte Computerstütze** in den **Basisrahmen**, und fixieren Sie sie mit **3x Bolzen M8 x 15.**



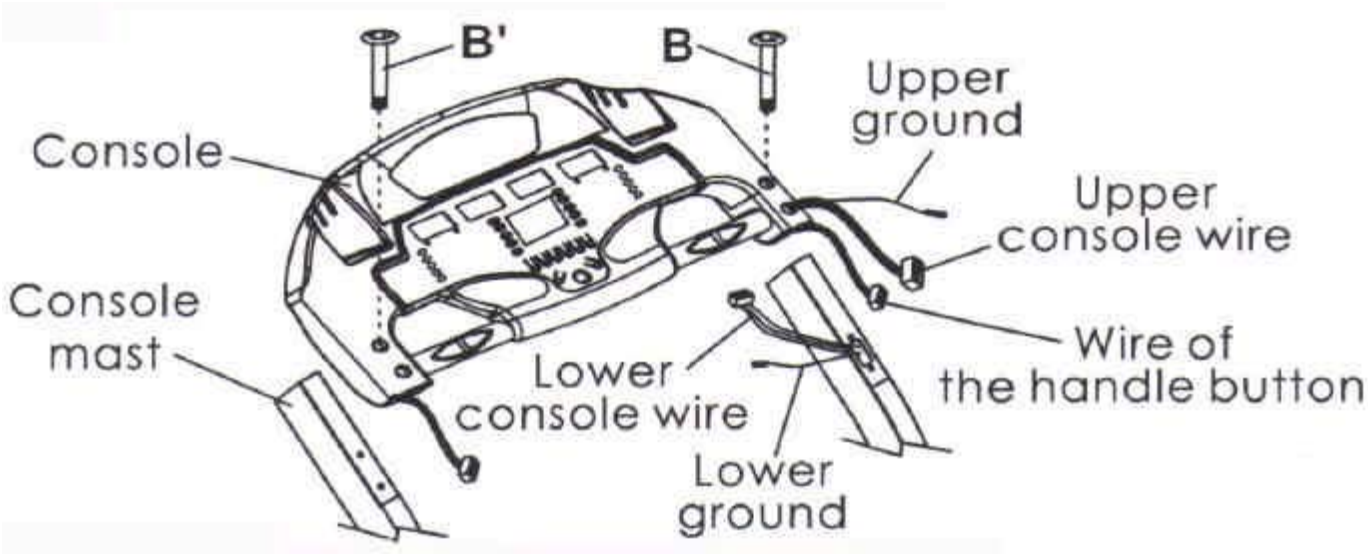
console mast	Computerstütze
base frame	Basisrahmen
lower console wire	Unteres Computerkabel

Schritt 2: <u>Befestigen Sie die Computerkonsole an den Computerstützen.</u>

2.1 Verbinden Sie jeweils die beiden **Computerkabel** und die beiden **Erdungskabel** der **Computerkonsole** und der **rechten Computerstütze** miteinander.

2.2 Stecken Sie die **Verbindungsstücke** und die **Kabel** in die **rechte Computerstütze**.

2.3 Gleichen Sie die **Computerkonsole** mit den Bohrlöchern in den **Computerstützen** ab, und fixieren Sie die **Computerkonsole** mit **2x Bolzen M8 x 50**. Ziehen Sie die Bolzen noch <u>nicht</u> fest an (siehe auch Schritt 3, Punkt 4).



console	Computerkonsole
console mast	Computerstütze
upper ground	oberes Erdungskabel
upper console wire	oberes Computerkabel
wire of handle button	Handgriffkabel
lower console wire	unteres Computerkabel
lower ground	unteres Erdungskabel

Schritt 3: <u>Befestigen Sie die gebogenen Handgriffe an den Computerstützen.</u>

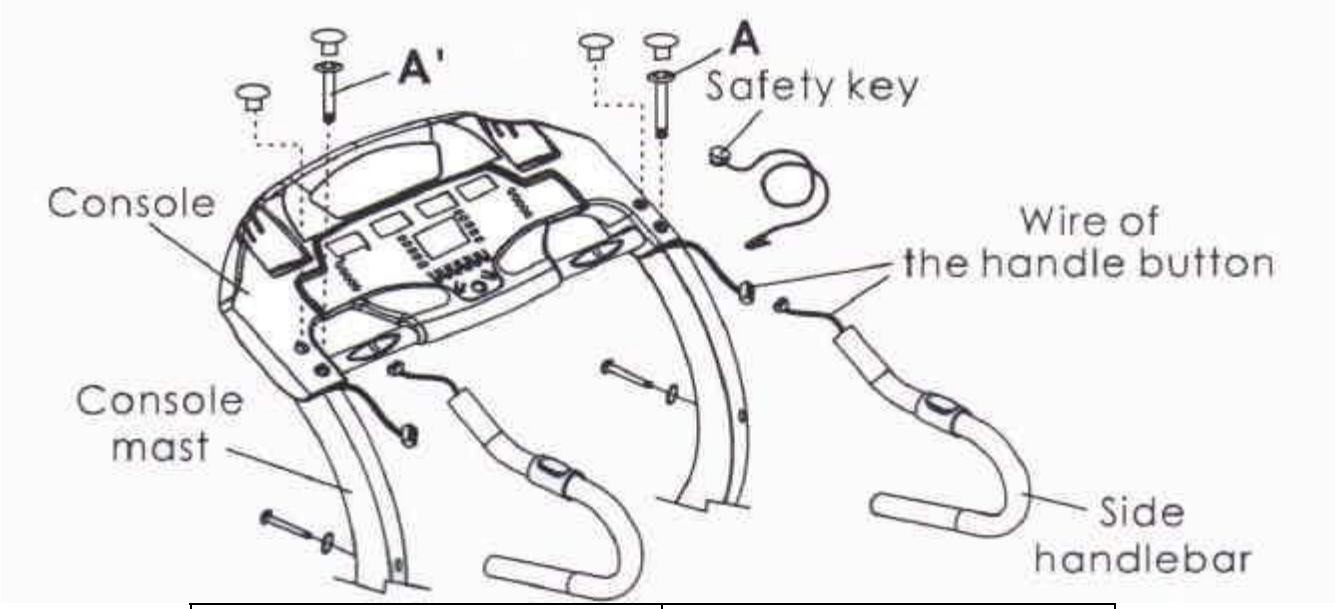
3.1 Verbinden Sie jeweils die **Handgriffkabel** der **Computerkonsole** und der **gebogenen Handgriffe** miteinander.

3.2 Schieben Sie jeweils ein Ende der **gebogenen Handgriffe** in die **Computerkonsole** und gleichen Sie die **gebogenen Handgriffe** mit den Bohrlöchern der **Computerkonsole** und der **Computerstützen** ab. Befestigen Sie die **gebogenen Handgriffe** mit **2x Bolzen M8 x 50**. Ziehen Sie die Bolzen noch <u>nicht</u> fest an (siehe auch Schritt 3, Punkt 4).

3.3 Gleichen Sie das untere Ende der **gebogenen Handgriffe** mit den Bohrlöchern in den **Computerstützen** ab, und fixieren Sie sie mit **2x Bolzen M8 x 95**.

3.4 Ziehen Sie die Bolzen aus den Schritten 2.3 und 3.2 fest an.

3.5 Stecken Sie die **4 Kunststoffkappen** in die Löcher der **Computerkonsole**.



console	Computerkonsole
console mast	Computerstütze
safety key	Sicherheitsschlüssel
wire of handle button	Handgriffkabel
side handlebar	gebogener Handgriff

7. Einstellen der Lauffläche

Das Laufband wurde im Werk richtig eingestellt. Jedoch empfehlen wir Ihnen, die Lauffläche nach den ersten Trainingswochen noch einmal zu überprüfen und ggf. neu einzustellen. Gehen Sie dafür wie folgt vor:

Einstellen der Laufflächenspannung:
Wenn sich die Lauffläche „rutschig“ anfühlt oder leicht stockt, wenn Sie Ihren Fuß bei eingeschalteter Lauffläche aufsetzen, müssen Sie unter Umständen die Laufflächenspannung erhöhen.

Erhöhen der Laufflächenspannung:

1. Drehen Sie die linke Spannschraube am hinteren Ende des Trainingsgeräts mithilfe des Inbusschlüssels eine Vierteldrehung (1/4) **im Uhrzeigersinn**, um die hintere Rolle nach hinten zu verschieben und die Lauffläche so stärker zu spannen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1 für die rechte Spannschraube. Sie müssen die rechte Spannschraube genauso weit drehen, wie die linke Spannschraube, weil sich sonst die hintere Rolle verschiebt und die Lauffläche dann nicht mehr gerade abrollt.
3. Wiederholen Sie die ersten beiden Schritte, bis die Lauffläche richtig gespannt ist.
4. Achten Sie darauf, die beiden Spannschrauben nicht zu fest anzuziehen, da sonst eine zu große Zuglast auf den Rollen lastet und das Gerät so beschädigt werden kann.

Verringern der Laufflächenspannung:
Drehen Sie zum Verringern der Laufflächenspannung die beiden hinteren Spannschrauben **gegen den Uhrzeigersinn** und achten Sie auch hier darauf, beide Spannschrauben gleich weit zu drehen.

Zentrieren des Laufbands:
Beim Training mit dem Laufband kann es sein, dass Sie mit einem Fuß härter aufsetzen als mit dem anderen, oder dass Sie sich mit einem Fuß stärker abstoßen als mit dem anderen. Diese unterschiedliche Belastung, die dadurch auf die Lauffläche wirkt, kann unter Umständen dazu führen, dass die Lauffläche nicht genau mittig verläuft. Eine gewisse Verschiebung der Lauffläche ist normal, aber wenn sich die Lauffläche zu sehr nach rechts oder links verschiebt, sollten Sie sie neu justieren.

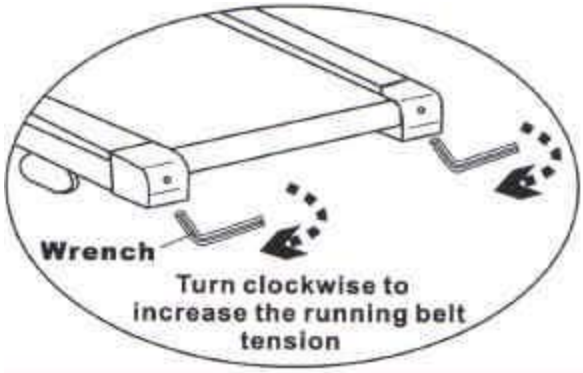
1. Starten Sie das Laufband (bei dem Zentrieren der Lauffläche darf niemand auf der Lauffläche stehen oder laufen). Stellen Sie durch Drücken der Taste GESCHWINDIGKEIT RAUF die Geschwindigkeit auf 6 km/h.
2. Stellen Sie durch Beobachten der Lauffläche fest, ob das Band nach rechts oder nach links verschoben ist.

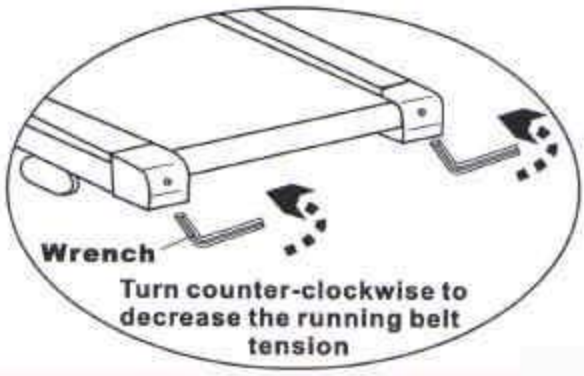
a) Wenn das Laufband nach links verschoben ist:
Drehen Sie den linken Einstellbolzen mithilfe des Inbusschlüssels um eine Vierteldrehung (1/4) **im Uhrzeigersinn** und den rechten Einstellbolzen um eine Vierteldrehung (1/4) **gegen den Uhrzeigersinn**.

b) Wenn das Laufband nach rechts verschoben ist:
Drehen Sie den rechten Einstellbolzen mithilfe des Inbusschlüssels um eine Vierteldrehung (1/4) **im Uhrzeigersinn** und den linken Einstellbolzen um eine Vierteldrehung (1/4) **gegen den Uhrzeigersinn**.

c) Wenn die Lauffläche danach immer noch zu einer Seite verschoben ist, wiederholen Sie die Schritte a) bzw. b), bis die Lauffläche wieder mittig läuft.

3. Stellen Sie die Geschwindigkeit nach dem Zentrieren der Lauffläche auf 16 km/h, und vergewissern Sie sich, dass die Lauffläche auch bei dieser hohen Geschwindigkeit mittig läuft.





Wrench	Inbusschlüssel
Turn clockwise to increase the running belt tension	Im Uhrzeigersinn drehen, um die Laufflächenspannung zu erhöhen
Turn counter-clockwise to decrease the running belt tension	Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Laufflächenspannung zu verringern

8. Wartung & Pflege

Die richtige Wartung Ihres Trainingsgeräts ist entscheidend, um sicherzustellen, dass das Laufband immer einwandfrei funktioniert. Eine unzureichende Wartung kann dazu führen, dass das Laufband beschädigt wird oder dass sich seine Lebensdauer verkürzt.

- **WICHTIG: Ziehen Sie immer den Sicherheitsschlüssen und den Netzstecker, bevor Sie das Trainingsgerät reinigen, schmieren oder sonstige Wartungsarbeiten durchführen.**
- Reinigen Sie Ihr Laufband niemals mit aggressiven oder ätzenden Lösungsmitteln. Um Beschädigungen des Computers zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten von dem Computer fernhalten und ihn nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.
- Überprüfen Sie alle Teile des Laufbands regelmäßig und ziehen Sie die Schrauben ggf. an. Achten Sie dabei auch auf Materialermüdungen, und ersetzen Sie entsprechende Teile ggf. unverzüglich.
- Nach jedem Training: Wischen Sie den Computer und alle anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.

Schmierung der Lauffläche und des Laufdecks:

Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbands hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, dass Ihr „Runner 5000“ einwandfrei funktioniert. Ob und inwieweit eine Schmierung nötig ist, hängt davon ab, wie stark das Trainingsgerät beansprucht wird. Die folgenden Hinweise sind daher als Richtlinie zu verstehen:

Beanspruchung	Zeitraum	Schmierung
niedrige Beanspruchung	weniger als 3 Stunden in der Woche	einmal im Jahr
mittlere Beanspruchung	3-5 Stunden in der Woche	alle 6 Monate
hohe Beanspruchung	mehr als 5 Stunden in der Woche	alle 3 Monate

Schmiermittel für das Laufband

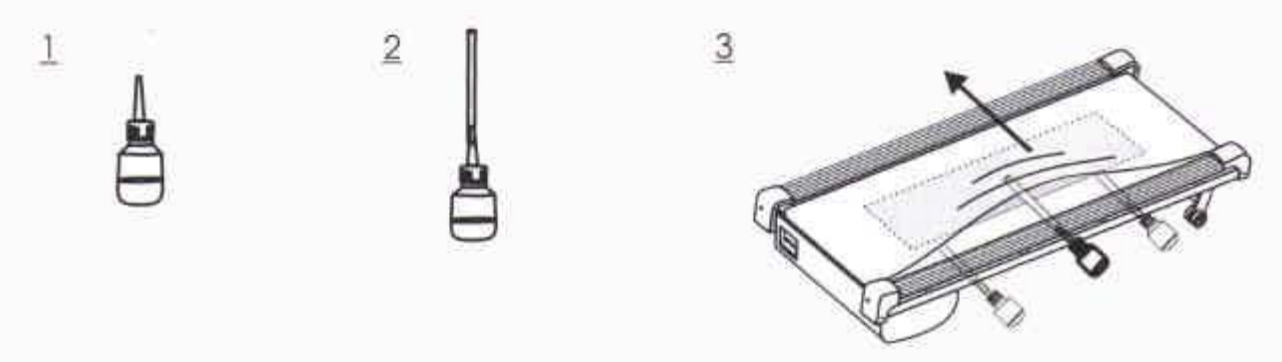
Bitte wenden Sie sich für das richtige Schmiermittel an Ihren Händler.

So schmieren Sie Ihr Laufband richtig:

1. Ein Schmiermittelbehälter wurde zusammen mit dem Laufband geliefert.

2. Stecken Sie den mitgelieferten Strohhalm in den Behälter.
3. Heben Sie die Lauffläche an und bringen Sie den Strohalm des Schmiermittelbehälters zwischen die Lauffläche und das Laufdeck. Tragen Sie das Schmiermittel auf das Laufdeck auf.

ACHTUNG: Bevor Sie den Strohalm zwischen das Laufdeck und die Lauffläche bringen, müssen Sie das Laufband unbedingt ausschalten. Bei eingeschaltetem Gerät besteht ein hohes Verletzungsrisiko! Tragen Sie nicht zuviel Schmiermittel auf, weil dadurch die Lauffläche verrutschen kann.



1. Schmiermittelbehälter	2. Strohhalm Strohhalm einstecken	3. Lauffläche leicht anheben und Strohalm zwischen Lauffläche und Laufdeck stecken

Reinigung des Laufbands:

Das regelmäßige Reinigen des Laufbands erhöht die Lebensdauer.

Lagerung des Laufbands:

Bewahren Sie das Trainingsgerät an einem trockenen und sauberen Ort auf. Vergewissern Sie sich, dass der EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS steht und dass der Netzstecker nicht eingesteckt ist.

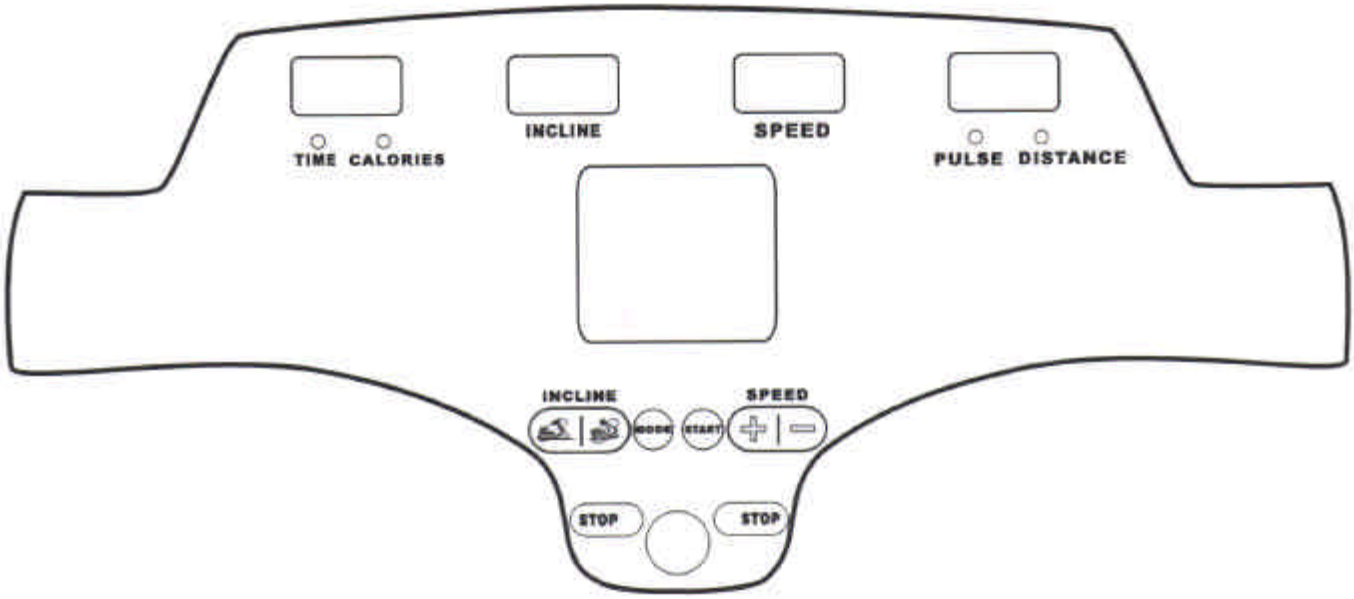
Transportieren des Laufbands:

Das Laufband ist mit Rollen ausgestattet, so dass Sie es ganz leicht an einen anderen Ort schieben können. Vergewissern Sie sich, dass der EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS steht und dass der Netzstecker nicht eingesteckt ist.

9. Problembehebung

Problem	Ursache	Lösung
Die LED-Anzeigen der Computerkonsole leuchten nicht auf	○ Die Computerkonsole wird nicht mit Strom versorgt ○ Das Computerkabel ist nicht richtig eingesteckt ○ Die Computerkonsole hat in die Schutzfunktion gewechselt, um den Computer vor Überspannung zu schützen	Prüfen Sie, ob der EIN-/AUS-SCHALTER eingeschaltet ist und ob das Netzkabel richtig eingesteckt ist. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Händler.
„Buchstabensalat“ in den Displays der Computerkonsole	Die Computerkonsole ist beschädigt	Wenden Sie sich an Ihren Händler
E1 wird angezeigt	○ Es besteht ein Problem mit dem Sensor ○ Das Sensorenkabel ist nicht ordnungsgemäß verbunden ○ Die Kabelverbindung zum Motor ist unterbrochen	Wenden Sie sich an Ihren Händler
E3 wird angezeigt	Motor überdreht	Wenden Sie sich an Ihren Händler
E6 wird angezeigt	Das Kabel für den Steigungsmotor ist nicht richtig angeschlossen	Wenden Sie sich an Ihren Händler
E7 wird angezeigt	Das VR-Kabel für den Steigungsmotor ist nicht richtig angeschlossen	Wenden Sie sich an Ihren Händler
E9 wird angezeigt	○ Es wurden nicht alle nötigen Informationen eingegeben ○ Der Benutzer hat die Hände vom Handpulsmesser genommen	Geben Sie alle erforderlichen Daten ein und legen Sie die Hände auf die Handpulsmesser

10. Computerbedienung



Time	Zeit
Calories	Kalorien
Incline	Steigung
Speed	Geschwindigkeit
Pulse	Puls
Distance	Distanz
Mode	Modus
Start	Start
Stop	Stop

STEIGUNG
Zeigt die Steigung in Prozent (%) an. Veränderungen erfolgen immer in Ein-Prozent-Schritten.

ZEIT
Zeigt die Trainingszeit an. Kann auch im Countdown-Modus angezeigt werden.

KALORIEN
Zeigt an, wie viele Kalorien Sie bei diesem Training bereits verbrannt haben.

PULS
Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

DISTANZ
Zeigt an, wie viele Kilometer (km) Sie bei diesem Training bereits gelaufen sind (mit einer Nachkommastelle).

GESCHWINDIGKEIT
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an (in Schritten von 0,5 km/h).

STEIGUNG RAUF / RUNTER
Mit diesen Tasten können Sie die Steigung des Laufbands verändern und die Zeit für den Countdown einstellen.

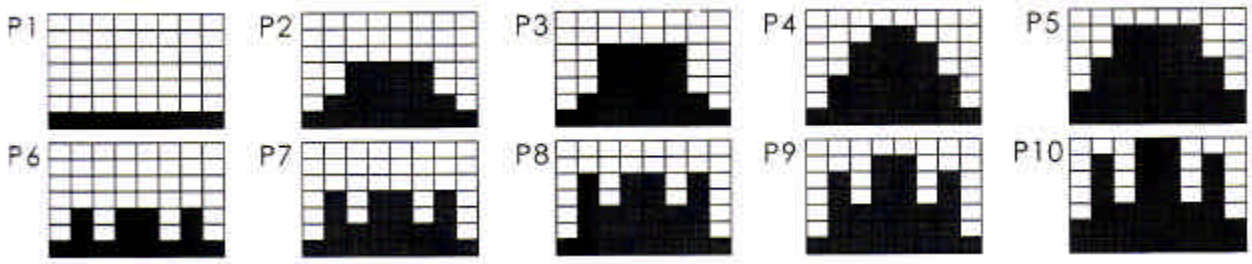
MODUS
Mit dieser Taste können Sie das gewünschte Programm und den gewünschten Level auswählen. Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, wechselt der Computer in den Scan-Modus.

+ / -
Mit diesen Tasten können Sie die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 km/h erhöhen oder verringern.

STOP
Mit dieser Taste können Sie das Laufband anhalten.

START
Mit dieser Taste können Sie das Laufband starten.

PROGRAMME



P1 MANUELL
SCHNELLSTART:
Drücken Sie **START**
Verändern Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten **+ / –**
Verändern Sie die Steigung mit den Tasten **STEIGUNG RAUF / RUNTER**

P2 – P5 PROGRAMME MIT UNTERSCHIEDLICHEN STEIGUNGEN

P6 – P10 PROGRAMME MIT UNTERSCHIEDLICHEN GESCHWINDIGKEITEN
Werkseitig voreingestellte Zeit: 32 Minuten
Teilabschnitte: 8 Segmente

EINSTELLEN DER PROGRAMME
Drücken Sie die Tasten **STEIGUNG RAUF / RUNTER**, um in den Programmmodus für die Programme P1 – P10 zu gelangen.

EINSTELLEN DER ZEIT
Drücken Sie **MODUS**
Im Display ZEIT wird 32 Minuten angezeigt
Stellen Sie die gewünschte ZEIT mit den Tasten **STEIGUNG RAUF / RUNTER** ein
Drücken Sie **START**, um das Laufband zu starten
Stellen Sie die gewünschte GESCHWINDIGKEIT mit den Tasten **+ / -** ein
Stellen Sie die gewünschte STEIGUNG mit den Tasten **STEIGUNG RAUF / RUNTER** ein

11. Trainingsanleitung

WARNUNG:
Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Training oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:
Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kein Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls . Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Trainingsprogramm für Anfänger:

	Beanspruchung/Erschöpfung	Dauer
1. Woche	Leicht	6 – 12 Minuten
2. Woche	Leicht	10 – 16 Minuten
3. Woche	Mittel	14 – 20 Minuten
4. Woche	Mittel	18 – 24 Minuten
5. Woche	Mittel	22 – 28 Minuten
6. Woche	Leicht höher oder leicht niedriger	20 Minuten
7. Woche	Intervalltraining ins Trainingsprogramm aufnehmen	24 Minuten lang abwechselnd 3 Minuten mit mittlerer Belastung und drei Minuten mit hoher Belastung

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute. Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das nachstehende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln.

TABELLE FÜR DIE WAHL IHRER IDEALEN HERZFREQUENZ
SCHMIDT
Konstantes Herzschlagtraining
100%
80%
70%
HERZ-SCHLÄGE PRO MINUTE
163 159 155 151 147 143 138 135 131 127 123 119
143 139 136 132 129 125 122 118 115 111 108 104
100%
80%
70%
15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 ALTER
Ungenügendes Training
Herzkreislauf-Training für Sportler
Training für Gewichtsabnahme
Zu intensives Training (anaerob)
Maximale Herzfrequenz (100%)=220-ALTER

Es empfiehlt sich nicht, mit der maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Die empfohlene Herzfrequenz (Ihre „Trainingszone“) ist ein prozentualer Anteil Ihrer maximalen Herzfrequenz, der in der Regel zwischen 60% und 75% liegt.

→ max. Herzfrequenz X 0,6 = Untere Grenze Ihrer „Trainingszone“

→ max. Herzfrequenz X 0,75 = Obere Grenze Ihrer „Trainingszone“

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training

3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.

Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.

Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.

Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

12. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.

Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: http://www.homesport.de